



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

среда 1 неделя 19.10.2022

| Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы | выход | цена | белки | жиры | уг-ды | ккалл |
|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| яблоки | 100 | | 1,856 | 0,12 | 3,892 | 24 |
| плов с куриными грудками | 50\150 | | 11,280 | 15,840 | 32,380 | 333,620 |
| чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 |
| Хлеб ржаной | 40 | | 2,13 | 0,48 | 15,81 | 79,04 |
| хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,73 | 70 |
| Итого: | 500 | 68,45 | 20,2 | 19,56 | 87,54 | 609 |
| старшие 5-11 классы | | | | | | |
| яблоки | 30 | | 1,856 | 0,12 | 3,892 | 24 |
| плов с куриными грудками | 50\200 | | 15,04 | 16,23 | 43,17 | 404,82 |
| чай с сахаром | 200 | | 0,070 | 0,020 | 10,010 | 40 |
| Хлеб ржаной | 40 | | 2,130 | 0,480 | 15,810 | 79 |
| хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,73 | 70,00 |
| Итого: | 550 | 59,9 | 21,380 | 22,780 | 92,630 | 650,000 |
| Завтрак (младшие) | | | | | | |
| Фрукты (яблоки) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | 7,74 | 17,05 | 38,44 | 248,82 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| Батон нарезной | 50 | | 3,76 | 1,74 | 30,84 | 132 |
| Итого: | 535 | | 18,97 | 19,21 | 87,08 | 567,82 |
| Обед (младшие) | | | | | | |
| Суп - лапша домашняя с картофелем | 200 | | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 |
| Плов с куриными грудками | 50/150 | | 19,58 | 13,54 | 41,38 | 363,62 |
| яблоки | 100 | | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 |
| Кисель | 200 | | 0,06 | 0,06 | 30,2 | 123,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | 45 | | 2,96 | 0,54 | 17,78 | 88,92 |
| Итого: | 705 | 106 | 27,74 | 26,73 | 117,44 | 861,44 |
| Всего: | 1240 | | 46,71 | 45,94 | 204,52 | 1429,26 |